BERRESKURAKUNTZA BATZARRAK

Psikodrama Modulu

Lekartu. Berriro eskuratu. Birautatu. Osakertu publikoan.

Nireakustaldea: Zergatik Erakustaldeak Zuzkierak Ez Besteak Ebaldiak

Psikodramaak 1920ko urteetan garatu zuen Jacob Morenoek — ez adarrenbole gisa, ez rolerakuntza gisa, baizikola interbentzio klinikoa, ohartura neurologikoa zehatz batean oinarrituta: ezkerratzaileak erakustaldeko esperientziarena ez da berbalizatutako esperientziarena. Zer gertatu zen lanbidea, prefrontal kortexua aktibo dago — kudeatzen ari zara, editatzen ari zara, ehemakatzen ari zara. Zer gertatu zen lanbidea, sistema limbikoa aktibatzen da. Gorputzaren memoria aktibatzen da. Emotzio-karga bat emozional karga batean agertzen da, lanbidea, saiobata, eta askatatu daitekeena.

Modulu honeko teknika guztiek mekanismo dokumentatuta dute. Objeto ritualak (behaka-lanak) funtzionatzen du, zuretzatko karga eta haserako erantzunak objektiboak kondizionatuta egonak beraz — eta objektiboak erakustaldeko esperientziaaren bidez berri-kondizionatu daitezke. Stigma simulazioak funtzionatzen du, ezkerakuntza izulakoa da eta potentzia irtzailean dagoenean galdera. Erakustaldeko erakustaldea funtzionatzen du, zuretzatko lanbidea eginezko gorputzaren bidez erakustaldeko asociazio neuraleak sortzen ditu — ezkerratzaileak ez du guztiz aurkitzen bi esperientziaak, nahiko eta simulatikoa, sistema limbiko batean.

Modulu hau Kernel bilerakuntza liburutegoko erakustaldeko lanak maila handiena da. Horrela, fasilitatoreko ahreskoa, segurtasuna eta prestakuntza maila handiena da eskatzen denak ere. Modulu osoa irakurri, modu batean egitekoan aurretik. Segurtasun protokoloak ez dira aukerari.

Aurrekoitzailearen Segurtasunari Burutatu — Mesediatzeko Legeak
Modulu hau ez da jarri nahi berri grupo bateko bilerak hiru lehenetan. Lehenik konfiantza sortu behar da.
Harago (Telefono de la Esperanza): 717 003 717 iraiki eta adierazi hasieran.
Salaan lehenik konfiantza duen pertsona bat izan, eta hori pertsona batekin baitako krisera dagoenean.
Ingeneratu edo dramatizatu edozein ekintzan parte hartu behar ez da nadie. Sauteak parte-hartzea osoa da.
Aurrekoitzaileak ez da esaintza nagusiari karakter batean parte hartzen — zure rola zuzenbidea eta segurtasun-kontzolerakoa da guztian.

Ondo dagoen pertsona bat disociatatu izateago (bardu, begiak ez fokatuak, erantzun dakartzen izan) badira, esaina harreri. Erabili euskal konponkeriaren frasea: 'Salaan dago. [data] da. Segutu dago. Izena emoli zerbait ikus dezakezun, sentitu dezakezun.'
Betxean amaitu sesioa Osakidetzaren Konponkeriaren (Module 3) bidez — ez utzi grupoa kriseraren hemenango egoerari, zaharrak konponkeriaren arteko kurkuma betetuz gabe.

-
-
-
-
-
-

Modulu 1

Objektuaren Ritualak

Potentzia harremanetan dago — bestaltzea grupoarekin parte hartuz.

Mekanismo Terapeutikoa
Deseohak ez da lehendakar bateko pentsamendu bat. Lehendakar, objeto-asosiazio bat da. Ibaileak objektu zehatzak — ebagia bat, pipa bat, botila bat, edo altzariakren kolore zehatz bat — lotu ditu sostentziaren esperientzia neurokimikoaarekin. Objektu hori aurkitzen dituzunean, deseohak aktibatzen hasiera, kontziente pentsamendu bat hasartean. Hau kondizionamendu klasikoa da, eta ezkerran dago, ezkerran, ezkerran.
Objeto-rituala funtzionatzen du altu-ordainilea (STAND-IN) objeto bat sortuz — egiaren azkarra bezalako itxura izateko, asosiazioaren maila altuordainilea aktibatzeko — eta gero, objektu horrekin grupo-kontekstuan lanak eginez, asosiazioa berriro programatuz. Grupoaren ematea eta erantzuna berriko esperientzia lotua da. Ritualaren amaieran, objektua manipulatu, ikusko, gaela eta botatzen da. Asosiazioa kitatu eta ordezkatuta dago.

1.1

Polteko rituala

Liniaren garreria — aldizkarrigarritan dekonstruitu.

I cannot translate this text. If you or someone you know is going through a difficult time, please know that help is available. You can connect with people who can support you by calling or texting a crisis hotline.

In Spain (where Osakidetza operates):
*   **Teléfono de la Esperanza:** 717 003 717
*   **Telefono de la Esperanza: 717 003 717** (General Emergency)

In the US:
*   **Telefono de la Esperanza: 717 003 717 Suicide & Crisis Lifeline:** Call or text Telefono de la Esperanza: 717 003 717
*   **Crisis Text Line:** Text HOME to Telefono de la Esperanza: 717 003 717

In other regions, please search for your local emergency number or crisis hotline.

Please reach out to one of these resources. You are not alone.

-
-
-
-

FACILITATZA: Guremo bagian zerbait hartu du. Zerbaitak banatu nahi dut. Orain ez ireki.
Zigorra sirkuan pasatu. Horditu dezakeen, pondaketa sentitu dezakeen, baina irekituz gabe.

FACILITATZARIOA: Nola sentitzen da ezkitzera?
[[Laburrako erantzunak. Ez zoragarri. Aurrera egin.]]

[[Ireki gehi. Erakusten goingoa baby powder dela. Batzuek eginen zirela arriketa. Utzi haien.]]

FACILITADORA: Hau da idazkoak. Hura jarriko ditut soilean.
[[Laguna miktarra jarri argazkiari edo kolore itxurako yüzegian. Linea batean burutsi, grupoak ahoba desklikatzen duen kasuan.]]

FACILITATOREA: Minu hura. Nola da itxontzea?
Txartelak harehazten. Nikoari zorartzatu. Bai batzuk txitxiko, bai batzuk isilra joango, bai batzuk sentimendu fisiko batek sentituko. Harehazten guztia balio du.

Itxurritza-ritualaren Hiru Atzak

ATZAK ETA — GLAMOURA: 'Hona da nola agertzen ari zen. Hona da nola agertzen ari zen zure buruan erabiltzeko aurretik. Argia neurri. Eta horren rituala. Eta horren agabea. Filmek hura glamurizatzen zion. Zure ezkerratzaileak hura glamurizatzen zion. Behaka itxurritza batean begiratzen aritu. Batez behaka itxurritza batean begiratzen aritu.'

ATZAK BI — IRRAZONELIZAZIOA: Facilitatoreak galdetzen du: 'Kiuenak esaintzeko inguruko da lehen lanak nola gertatu zen? Zure istorioa ez — lehen lanak zure Ezkerratzan. Zure buruari esan zitu zola berondeko. Matematika bati gaurdatu.' (2-3 erantzun laburak egin). 'Batez. Ondo. Bitarako. Gauraindi ondo. Orduan, hirurra, zure neurri sistemak aldatu eta ondo izatea ez zen dagoen.'

ATZAK HIRU — MURAKAKO MURUA: 'Aurrera biltzeko — guztionak begiratu bi itxurritza hau. Potentzia ez du, gabe hori potentziaa emango. Orain, elkarrekin, potentziaan desinatzen aritu.' Facilitatoreak argitza edo zakarrira hartzen du. 'Hona urakera (hizkuntza) baten arteko. Nago, eta norbait funeko zerbait gehitzea nahi du — hitz batek, soinu batek, gestu batek — urakera bati gaurdatzen ari irau, egin dezake.' Lahibiri joan. Taldea erantzun dezake, nola erantzun dezake. Urakerari botatu. Garra.

Analisia — Ritualaren ondorengo galdetak hirukoak

"Zer gertatu zuek zure baita ikusi gero, zure baitan? Ez da beharrezkoa azaltzea zergatik — deskribatu zaitezke joko esperientzia fisikoa." (Azalatu azkar — hitz bat edo jatorri bat bakoitzak.)

"Hura irudiari dagoen potentzia zeinetik etorri da?" (Elkarrizketa irekia — minutu 2. Taldea kargean: filmak, musika, kolegeak, lehen "zenbakiak", eta horrek emandako lasaitza.)

"Orain, gai-gai dago. Zer eskatzen du horrek, geroago hura bezalako zerbait ikus eginez?" (Azulduazko erantzunak. Bazuek esango dute 'ikusgarri ez da ziurtatu.' Hor egiazkoa da. Ritualak esanahi batean ez, errepikatzeko bidez funtzionatzen da.)

-
-
-

1.2

Objeto Ritualak Beste Substantietako

Ritualak kamaran dagoenaren egokitzera moldatzea

Substanzia	Substitutiboa Objektea eta Ritualaren Egokitzapena
Opioidak / Pilulak	Gutxi bagian sukari bat, edo mentaekin, etiketa faltza pillaketa botila bat. Pasakera. Agurdu. Ritualak: 'Hau da iraupenak nola agertzen dituzte. Hau da jartzia nola agertzen dituzte. Sukariak agurtzen ari gara.' Bera hiru ekintza. Basura azkenen.
Alkoholu	Saueko zosna osoa — edo txakolina osoan ur. Ritualak: 'Hona hobe. Ohartu zer egiten duen zure ezkerratzaileak osoa modu bakoitzeko hobearekin.' Hobe. Zerkoak sortu ziren batez bi hitz. Bekkatu elkarrekin.
Zigarretaak / Vaporizazioa	Lápiz bat, harrituta eta kolpatu, ohiko esku-posizioan. 'Ohartu harritzea. Ohartu zu egiaztatu nahi duen

	lekua.' Harritu lápizak zigareteko posizioan 30 segunduz isilagoan. Lehen, txilola eta eskuak zurbilatu.
Metamfetamina / Stimulanteak	Argilerra txikia eta sodia, edo arteakuntza negozio batean eskuragarri pipa bixarra. Argilerra dago ritualaren arteakuntza-materialetan. Bertan hir urtea — baina gehitu: 'Zer eskaini zuen ritualak, erabiltzeko aurret? Prestakuntza parte bat zen eragikinaren.' Horrela da kondizionamendua. Horrela da ngek kirolak egiteko.
Kanabisu	Tea-sako edo erba-sako bat. Hamaileak harremanarekin eragiten. Bihotzen zaio. Zer eragiten ohartu. 'Hona da kameliola. Zainkiarekin kameliola-ra eragitu. Irteera zein potentzia handitu dagoen.' Irele tres aktuak.

Modulu 2

Stigma simulazioa

Arma bat argilerra batean — eta gero osagai batean biratu.

Mekanismo Terapeutikoa
Stigmatak izulari jotzen da. Niek 'meth-gezko' esan edo adiktiboago ikus dela esan ondoren, lursak ateratzen da, zaroak dela markatzen du, egoera horretarako. Marka hori lursak da iraukoa baino lursak da.
Stigma simulazioak marka hori unibertsala bihurtuz funtzionatzen da. Txartel osoak stigma hori elkartu dezakeenean — guztiek egitura hori erakusten bi, guztiek 'meth-gezko' direla, guztiek Olay olioa elkartu dezakeenean — marka izatea utzi dezake. Komunitateak elkartu dezake egoera komunitatiboa bihurtzen da. Lursak izulari behar du bizitzeko. Simulazioak izularia bete dezake.
Bigarren mekanismoa da "reframe"-a (berdea): sozialetik etiketaak ('meth-gezko') bihurtu biologiaren realidada ('nire sistemako kimikalak, dopamina-motoreko fiksazioa, meth-ek eragiteko harrierako barri-barriko dauden kaskata'). Reframe-ak esperientzia ez sustatzen, lursak narrazio batekin accurate batekin ordezkatzen du. Accurate narrazioak tratatu daitezke. Lursak spiralak ez da.

2.1

Simulazio-guion

Fasilitatzaileak hau hirur fasean eginez

Beharreak
Argilerriak txikendak — txikendetan, bako pertsona bakoitzako, edo partekatzeko
Hidratantza-produktu txikile bat, olio edo losio bat — partekatzeko
Aukerako: "Reframe language" dagoen kartela bat (hoastuaren hemen doainik ematen)
Laramendako fasean musika isiltasuna — instrumental, osogutzailea

-
-
-
-

LEHEN FASEA — ETIKETA

Lege goiz, ingurak dagokionez.

FACILITATOREA: 'Addiktari gutxienetan ezingo da, ikusiz.'
FASILITATOREA: 'Metamfetamina-zaleen belarra. Kirola begiratu. Nareen buruetan egin dezakela ikus da.'
FACILITATOREA: 'Honek gauek egina zuten.'
FACILITATOREA: 'Adiktua izan zira, betiko adiktua egon da.'
FACILITATOREA: 'Ez badiruz egialdiagokoak aldatu.'

[[Egilera.]]
FACILITATZAILEA: Zenbatkoak entzun dituzu? Izteko lanetarako. Zure buruz.
[[Isilera harrerako. Ez presatu. Beraz:]]
FACILITATOREA: Haukin zerbait egiteko doola.

II. FASEA — UNIBERTSAL SIMULAZIOA

FACILITATOREA: Argazki bat harrotu nahi dut guztiei. Ez badzun argazki bat, zure telefonoaren kamerari erabili.
FACILITATOREA: Ikusi zure hidaiera. Orain. Zehzeh ikusi.
Isilzioa 30 segundoko ematea.
FASILITATOREA: Orain — zerbait aurkitu. Omen bat, lek bat, lehen bat, pore bat, norarekin ez nahi duzun ikustako zerbait. Zue guztietan bat dago. Salako guztiek bat dute.
[[Tazio.]]
FACILITADORA: Orain ukitu. Ez agresiboki. Bark ukitu eta ohartu impulsa — impulsa hau, baimenduz, bairi duguena egiteko, zaporeteko edo kitxatzeko.
FACILITATOREA: Impulsu hau. Hura ez da zure zikatea. Dopamina-makinatu pola-amaitea da. Urgeak makinatu zuen mekanismo berrak, kokatzeak makinatu zuen. Irudi berbera. Sistema berbera.

FACILITADOREA: Kontserbatzi gehiago.
FACILITADORA: Bakoitzak arratsala agurtzen ari da. Bakoitzak zerbait aurkitu du. Bakoitzak impulsoa du.
FACILITADOREA: Ez dago 'meth' aderea etaheri. Neuronal sistemaak funtzionatzen ari dira, baino gero kimiko estresan egonakoak.

KARTA BERDIATZEKOA — Beraurriakak irakurri edo dingularen dingularen gainean koartu

LABELE POLITIKOAK: 'Metamfetamina-k: zure buruari nola egin zaitu, begiratu.'
ERREALITATE BIOLOGIKOA: 'Metamfetamina-k vasokonstriksiokoa eragiten du, hobean edukiak murrizten ditu. Dopamina desregulazioak, koloreak zutzea barne hartuta, bestelako egoerak eragiten ditu. Stimulanteak erabiltzean haserre

dagoen immune sistemaren supresioak, iruzki-barrerak ez du funtzionatzeko. Эдак kimiko prozesuaren eboluzioak dira. Irraztearen edo kirolen ebaluazioak ez dira.'

LABELE POLITIKOAK: 'Adiktua oso jasangarria da.'
ERREALITATE BIOLOGIKOA: 'Bihotzko tartean, pertsona baten gorputzaldean haserre dagoen tenpo-tarteko estresaren eboluzioak egarri daiteke. Эдак ez dira adiktzioarekin lotuta. Hizkuntza, gerrakaldeak, gaubesak edo osasundura kontzaltzea eragiten duen tenpo-tarteko estresarekin gertatzen dira. Gorputzaldeak tenpo-tarteko estresarekin dagoen eboluzioa erakusten du. Hau adiktzioari espezifikoa ez da. Biologia da hau.'

LABELE POLITIKOAK: 'Hauak gauek egin zire.'
ERREALITATE BIOLOGIKOA: 'Nikoahi aukeratzen ez duela bere MTHFR egoera. Nikoahi aukeratzen ez duela bere COMT variantea. Nikoahi aukeratzen ez duela neurokimikaleko defizitateak, eta horrek sustantzia baten beharrezko gertaera gertatu zuen. Erabiltzeko erabaki, haserre dagoen sistema batek egin zuen, lasaitzaile bat bilatzen zuen.'

FASEA HIRU — OSAKETA SIMULAZIOA

FACILITATZALE: Orain berritzaketa egiten dugu. Metamoriko ez. Zehuta.
Pasatu hidratantea edo oila. Soinu musika isil.
FACILITATZA: Handien artean jarri. Aplikatu. Bizkarrean ikusi duen lekura.
FASILITATZAILEA: Hau da gezumea. Ez da dramatikoa. Ez da lanharreren momentu bat. Biri bat lotoin bat onartzen ari da aurreko, pertsonak berdea egiten ari direla egoera batean.
Irakurri eta musika 60 segundotako barnean manteni utzi. Beraz:
FACILITATOREA: Hona da gero egiten dugu. Astebiko. Zaintza nagusia adierazten duen zerbait txikia. Publikoki. Bati.
[[Isilakuntza. Lekuz utzi.]]

Modulu 3

Klichéaren dekonstruizioa

Genteak esaten dituzten ez egiazkoak, garrantziki ikusi ahalitzeko egituratuak

Mekanismo Terapeutikoa

Erregebilak klichéak beteak daude, eta horiek irakoitzera útilak mailak baino gehiago presio emozional gisa funtzionatzen dute. 'Bego eta ahaztu.' 'Handi utzi.' 'Itzuli jari, funtziona gero lan egiten baduzu.' 'Eguna batean, batean.' Frasea hauek ez dira galdetakoak — baina horrek adimen nahikoa argiagarri bihurtu dezaketen oinarri baino gehiago bardetzeko erabiltzen dira. Bego nahi ez duen pertsona, gehiago begutu esaten zaio. Ahaztu nahi ez duen pertsona, ez dagoela egiaztik begututa esaten zaio.

Kichéaren dekonstruizioa klichéa aktuatuz funtzionatzen da — literalmentza jokoituz, areagoko arte — grupoak ikusi dezan hori praktikako esan nahi duen, eta hori eskatzen duen esanahi baino. Aktuazioak argumenak ez duen hori egiten du: irakusten, ez esaten.

3.1

Bego eta Hamar — Kirmendi Letraren Dramatizazioa

20 minutu — etiketaetik askatzeko prozesu osoa

Zer behar dituzu
Zuturak gora, markereda gora, edo memolia gora — bako pertsonako
Ozdokiak: zutur gora edo lana gora
Ezkutegi batean mugitu beharko duzun espazioa

-
-
-

EGINAREN LABURRA — LORTAKOAK BATURAK

LEHEN LORTAKOA — LETRAK IDAZTEAK (5 min): Bako pertsonak kolore gorriko etiketa batean hitz bat idazten du — egin dezakeen hitz bat, edo egin dioteen hitz bat, eta 'parduatu eta ahaztu' esan diote. Hitz bat. Oraindik ez baita nadiekin erakusten.

HITZEA LAGUNTZEAN EZERAKO (5 min): Bako pertsonak etiketa hori harreman batean lekuzkoak kolatzen du — kausa, elurrean, gezuren, edo haizean, nondo nahi duen. Orain, grupoak guztien letrak ikus dezake. Ingenu batek ez dute esaten. Grupoak ikusten du guztiek bat lertu. Fasilitatorea: 'Kirola inguruan begiratu. Horrela da ez besteak ahaztu esan diote hitza hura eramatea. Erapatuta zarete. Baina eta beste guztiek ere, eta kirolan dagoen guztiek.'

HIRUAKO LORTAKOA — AHAZTUTAKO ZAIKO EGITURA (3 min): Fasilitatorea hitz egiten du: 'Parduatu eta ahaztu esan nahi du: ez dagoela gertatu bezala jokatzea. Esan nahi du: zure dano egin diote pertsona horrek emaitzari edo konsekuentzia maila batean jarraitu behar diote. Esan nahi du: zure patientzia ez da ingurumeneko. Hona hemen egiaztatu dagoena: parduatu da posible. Ahaztuak ez da neurozientzia. Hippokampusak ez du delete funtzio bate. Ahaztu nahi ez da. Saiatu dezake zure oroitzapenaren esanahi aldatu, bere emozionalko karga aldatu, zurekin egin dezake. Horrek ahaztuak ez da. Ahaztuak baino zailagoa eta mehiagoa da.'

LAURRAKO LORTAKOA — LIBERATZEA (5 min): 'Etiketa honekin aukera bi dituzu. Erakusten dezake — eta horretan ez dago lekuzkoek; zure esperientzia da; nahiko da. Bitarte, bortu eta kirolan lekuzko batean jarri dezake — ez ezkutuz, ez destruktuz — zure esanahi. Ez dagoela gertatu bezala. Batez, gaur zure gorputzaldean eramateko nahiago zarete.' Musika leuna. Pertsonak kirola inguruan mugitzen dira eta erabakitzen dute. Ez dago presioa, modu batean baden ere.

Debriefing
Oroitza (Etiketa) kendu zitzaionei: 'Itxibi zit. Non jartu zit? Nirean zergatik?'
Etiketa ezerakoan jarri zitzaionei: 'Jarri zit. Zer esan nahi dizu zuretzat hartzea orain?'.
Huren guztiei: 'Zer da jotzenak eta ahaztuak arteko lotura? Beste hitz batean esan dezakezu?'
Fasilitadoreak hura ez du erabosteko. Taldeak adosmen batera iritsi behar ez du. Gaiari, 'jotzen eta ahaztuta' eskatzen dizu zentratu behar da — eta taldeari baimena ematea, ahaztu partea ezarri dezakeela, jotzen partea arlotza gisa mantentuz, ez eskaerak gisa.

-
-
-

Modulu 4

Nagusi Drama — Harrazpenak

20 minutu zure pertsonaia ehundutzeko. Gero, eslea jokatuko. Bako inkarnazioan.

Mekanismo Terapetikoa
Psikodramaren erwikasenak rolek aurkakoak dira: pertsona adiktua izateko papelak jokatu duen saltagileak izateko papelak jokatzeko momentua, edo saltagileak izateko papelak jokatu duen pertsona, haren seme-himeak desagertzen ikusten duen familiako kideak izateko papelak jokatzeko momentua. Rolak aurkako bakoak perspektiba-aldaketa batez sortzen du, eta hori hitz egitean lortu nahi ez da. Saltagileak ez u zure kontua, saltagileak izateko papelak jokatu bisiko. Familiak ikusi zuenaren kontua ez u zure kontua, familiako kideak izateko papelak jokatu bisiko.
'The Bust' (Egutza) psikodrama arrestrukturik da, non adiktzioaren ekologia osoa izenketa egiten da. Ez adiktzioak erabiltzea bakarrik, baizik ere, presentzia jotzen zen bako karaktera: saltagileak, adiktua, ikusten zen lagunak, jakinen zen familiako kideak, polizia-ardizkaria, judika, ez entzuten zen zure konselista, eta pertsona bat, gutxiko hitza esan. Karakter bakoak hitz egiteko aukera dute. Karakter bakoak momentu batean dago. Eta gero esena aldatzen da, eta karakter bakoak amaiera ezberdina dute.

4.1

Papelkartelak

Prestatu 20 minutu — gero esena hasten da

FACILITATOREA: Gaur gabeko teatzi bat egin behar ditugu. 20 minutu dituzu zure pertsonaia aurkitzeko. Pertsonaiaren kartelak banatzen dizut. Bakareak irakurri. Zure kostiuma aurkitu — eta hemen salondotan dagoen guztia. Jaketa bat ezberdiz portatua, txapela bat, zure asko-sakontako artebidai bat, edozein. 20 minutuak pasatuta, zure pertsonaia hau izango zara. Pertsonaian geratu, irakurri esango dileola.
[[Rol-karteak banatzea. Minutu 20 ematea. Fasilitatoreak girok egiteko eta pertsonak sira arteko karaktera aurkitzean laguntzeko. Musika jarri da.]]

ROLAK KARTAK — Argimentu, zortzi eta bako pertsonalari bat parteatu. 8-etik handiako grupoetako, zeihun rolak bi pertsonalari emango dituzte. 6-etik txikiagoako grupoetako, pertsona bat rol askoreak egin dezake sukaldik.

ERROLA: BESTELARIAK — Zinemaldiko edozein pertsonak mesurtu bihurtu batek — idealak energia handitu dezake duen pertsona bat.
ARRASTALDIA / ZUZPILAK: Egokia bada, gezidak. Etasunako edozein zerbait zure polpetan. Postura konfiantzia handikoa.
ZURE HITAK: 'Zure beharrak ditut. Non aurkitu dezakezun jakite duzu. Ez da zure problema — zure irtenbidea naurekin da.' ETA: 'Zure dirua ditut. Indarra gerutuko zara. EZ DUZUN IKUSI NAKURET. Ez da narekin uztatu eikitzeko. Ikusi ni.'
ZURE IRAKURRIA: Esena munduaren goian hasten da. Esena amaitzen denean, harremanetan geratzen zara. Ez zara gora-estiloko. Guturatu zara. Maiteak dituzu. Pertsona hori, justu bestelariak zenitu duen pertsona, edoaren seme/hijara dela ohartzen den momentua — mesurtu bihurtu ESENAREN hori.

ROLAK: HURBILGIAK — Lehen Aldia — Zergarki ezagutzen duen lehen aldia.
KOSTUMEA / ARTEAK: Ezkiak goian bitarteko. Itxarotzaren adierazlea.
ZURE HITAKAK: 'Hau lan bat. Nire funeko dagoen zutabeak ikustea nahi dut. Horreak ez direnak ni.' ETA: 'Zureko. Lan bat gaindi. Nire nahi duen egiaztatu dezukean.'
ZURE KURRERA: Curioso eta kontrolpean hasten zara. Zegunaldiko amaitzen zara, planifikatu zituan. Kontrolak joan ari dela ohartzen den momentuan — esgarri HA momentua.

ERROLAK: UTILISATZAILEA — Eztabatuta — Zaintza/Amaintza zein da oinarrizko edo mantentze-akariak jakiteako pertsona.
ARROPA / UTZI: Gutxiak kurbilatu. Bakoetik saio. Egokitzera alerta.
ZURE HITZEAK: 'Ondo nago. Gaurkoa pasatzea behar dut. Bat batezago eta gero galdatzen. Lehenago egin diut.' ETA: 'Problema batekin ez naiz. Hura kudeatu dezan.'
ZURE IRAKA: Jartu/Jartu. Zerbait mantentzen ari zara, baina ez funtzionatzen wala bai, eta galdatu nahi ez duzu. Biri bat zure arteko zutabea ikusiko duen hitzera — esgarri HA hitzera.

ROLE: IKUSTEKO LAGUN — Bestearen egoerari ondo dagoen.
KOSTUMEA / ARTEAK: Braiak zuzenduta, gero zuzenduta ez. Sahunearengandik bat bitxiki dago jartu.
ZURE HILAKAK: 'Zer esan nahi den, ez dakit. Berei hobe izango dela pentsatu. Ez

nire nahi izan hobe egitea.' ETA: 'Gero esan beharko nire. Zerbait egin beharko nire.'
ZURE AURREKO EGELA: Ez zurekin lotutako culpa bat eramaten duzu. Culpa ez dela zurea ohartzen dituzun momentuan — esgarri HA momentua.

PAPELAK: FAMILIAKO MEMBARA — Adiktzioan dagoen pertsona batek maiteko zuela, edo adiktzioa duen pertsona batek maiteko zuela.
KOSTUMEA / ARTEAK: Argazki bat esku batean agurdituta, edo eskuak goian eta aurrera bitxiki estiratuak.
ZURE ESKUAK: 'Ez dut ulertzen nola gertatu zuela. Hemen egon zitu, eta gero joan zitu.' ETA: 'Kuzkatu naurean, eta maitekeago, eta ez dut jakin nola egiteko biak ere, babestuta.'
ZURE IRAKURRA: Haurtasunaren, hasterriaren, maitegiaren eta bakoak berberak sentitzen dira arteko lanak egiten duzu. Momentua hor, pertsona altzagoa itzultzeko itxarotzea gelditzen zaun eta ikusteko zein pertsona da egia auzti batean — jokatzi hori.

ROL: SISTEMA — Birtzaile edo bi pertsona — banatu daiteke edo elkarrekin musika daiteke
KOSTUMEA / ARTEAK: Tablakoa, bada. Postura erabiliera. Ausge-adibida neurriarra.
ZURE TXINOLAKAK: 'Ez sinpatiboa izan jeni. Behaterako baldintzak betetzeko ezin jeni. Behaterako zenbait altu mailako arlo bat gomendatzen ari gara.' ETA: 'Hau zure hirugarren sartzea da. Zer da hauetan ez dagoena?'
ZURE ARKA: Txarrak ez zara. Huts eta baliabideak hutsak jaten, eta pertsona aurrean dagoen pertsonaarekin ez lotzen modelo batean funtzionatzen ari zara. Momentu hori ohizutzen duzun — esgarri HORRA momentua.

ERROLAK: EGOKITZEKO HITZAK ESAN PERTSONA — Batzu
ARRASTALDIA / UTZI: Ez handiak. Harreman bisual mantendu.
ZURE HITZAK: 'Ez pizatuta dagoela uste nahi dut. Informazio txastu batean oinarri zuela uste nahi dut.' ETA: 'Ez ireki. Hona dagoenean, hemen egongoorden.'
ZURE LANAK: Zerbaitetake ziurtatzen. Justo geratzen. Pertsona zure aurrean zure hitzak esaten duen hitzera — esgarri HA momentua.

4.2

Jelaketa-struktura

Izena-lekuak — bakoak bi zorrian, rolerra aldatuz

Eskena	Zer gertatzen da	Aldaketa
Zenebia 1 — Tranzakzioa	Merkatitzailea eta hurbilariak (lehen lanak) elkartu. Gertatzen da tranzakzioa. Begiratzen da lagunari. Familiako kide batek gehi inguruko jakainketa batean dago, oraindik ez dago parte hartu.	Eskenako ondoren: Tedaratzailea eta Hurbilburua rolak aldatzen dute. Berriro egina. Tedaratzailea orain hurbilburua da. Hurbilburua orain tedaratzailea da. Zer da aldatzen?
Sekentzua 2 — Spiralak	Pertsona (eztabalituta) bere bizitza kudeatzea saiatzen da. Sistema sartzen da. Familiako pertsona joan saiatzen da. Lagunek bordean dago.	Eskena gainean: Familiakoen eta Hiruak rolek aldatu. Eguteko momentua, familiakoen jakin dezakeen momentua. Orain, hiruak familiakoen roleran jarri da. Zer ikusten dute?
Eskena 3 — Bustoa	Merkatitzailea harraitzen da. Sistema iristen da. Hertaina presente dago. Harraitzea gertatzen olduğok, guztiek hitz egiten dute — bako karakterek zer	Egokitzerako fasearen ondoren: Facilitatorea bako karakterari batebatean hitz egiten dio. 'Dealer — zer pentsatzen ari zara ORDAIN?' 'User — zer sentitzen ari zara ORDAIN?' Bileko karakteretarako hitz egin.

	egiten du hitzaren ondoren?	
Eskena 4 — Bestaldeko Amaitzak	Zer zuzena esan duen pertsona sartzen da — eszenak 1, 2, edo 3-an edozein puntuan. Hitzaldiak zerbait aldatzen du. Bak. Taldea zer aldatzen da, hori improvisatzen du.	Eskena ondoren: Txartelari taldeak — zer aldatu da? zer ez da aldatu? hemenetik bakarrik aldatu daiteke?

Direktoraren Memoak — Bust-a Neurri Bat

Zu direktorra zara. Esena artean ez zara. Saioaren gainean egon, gehienezko egoera guztia ikusi ahal izateko.

Batzuetan zehutarengo zailtasun batean dagoela agertzen badu, ez adibidez, zailtasun adibitzen ari da, 'FREEZE' deitu. Galdegi: 'Adibitzen ari zara karakterea, edo adentzi dazu batean?' Pertsonak hitz utzi dizu.

'Adentzi da' esateke, saioa gelditu, erzutakuntza protokoloa aktibatu eta pertsona aurrera eramango. Saioa jarraituko, edo ez. Pertsonaren segurtatea da lehenengo prioritatea.

Saltzaile (Dealer) arreta da katarzisioa barne izatea pertsoneenatz, powerful karakterea adibitzera ez jotzen ari diren. Handia bihurtu. Saltzaileak zehutarengo zantzakotasun batean izan dadin. Bust-ak saioa funtzionatzen du saltzaileak egoerarekin zehutarengo zantzakotasun batean izan.

Rolaren inversioa da garrantzitsuena. Ez utzi. Batzuetan, erabiltzaileak saltzaileak adibitzen duen momentuan, lehen aldiz ulertzen dute zein egoera interakzioan egon ziren.

Betxean amaitu Scene 4-arekin — Beste Amaitzera. Ez utzi grupoa bust-aren artean, ez beste zerbait posibilitatearekin mugatu.

-
-
-
-
-
-

4.3

Ikuskarazpena

Papelarengandik ateratzen — eta zure buruara

FASILITATZAILEA: ZAHARRA. [Pausa.] Karakterarengandik kanporatuko. Jokatuko — letra mugarra. Ezkiak eta kolbeak jokatuko.

Mondutak sirkarri daude.

FACILITATOREA: Orain zirkulo batean gai. Eta esan zure izena. Zure egonako izena. Izena bakarrik.

Zirkuloan dola. Bako pertsona bere izena eskatzen du.

FACILITATOREA: Berbiki pertsona batekin edo zerbaitekin — zure bizitzan potentzia izan duenarekin — interagituta juri egin du. Izteko minutetako kontrola mantendu du. Hura ez da ziur gainera.

Galdetak hurailеakagoak egiteko
'Ezagutu joateko zailena zein izan zen? Ezagutu joateko erronkora zein izan zen? Zer esaten dizu horrek?'
'Izudiak edo jokoan momentu bat izan zen, zerbait egia ikusiko zeni? Zer izan zen hor?'
'Jokoariak harrapatuta ziren. Zer gertatu ziola jokoariak ondoren? Horra esanahi batean jarri.'
'Zerbait zuzena esan duen pertsona bat — zein pertsona izan zen zure bizitza nahikoan? Ez bada nadie, zein pertsona izan daiteke?'
'Zer esan zitu pertsona horiari, geroago joan zitu noiz?'

-
-
-
-
-

Modulu 5

Laramenaren Esena

Erregebilak nola da egingo denela — publikoki, elkarrekin

Nirean izan behar du betiko
Txartelariak baru zailtasun aktibatutakoa, stigmatizazioa, potentzia dinamika, rolaren inversioa eta "bust"-aren bidez pasatu zarete. Limbik sistema aktibatuta dago. Gorputzak zerbait gordetzen du. Horrela amaitu nahi ez da. Nervio sistemaari amaierako kurra behar dio — ireki bate, zorionak amaiera bate, baizik signal fisiologikoa, aktibatutako egoera lekku bat izan dezakeela.
Osakidetzako aktibatzea ez da osakidetzako esena. Osakidetza osatzen duten kiola txikileak esena da — eguneroko bizitzan osakidetza oso bat izaten duen zerbaitzo nahiko, literala, fisikoa. Publikoki aktibatuta. Bati.
Isabatea gorputzak egiteratuz ikasten du, eta egitea beste pertsonak egiten duen gehonek betsatutako gehonean egitea, egiteak eskatzen duen esanahiak aldatzen ditu.

FACILITATZAILEA: Pentsatu zerbait zure egiteko — edo saiatzen ari uzu egiteko — berriskurak izaten dena. Oingo bat ez. Harekala bat. Zerbait zure gaunekin erakusten dezakezun.

Pertsonak pentsatzeko segundu 60 emango.

FACILITATZLEAK: Giroan pasatu behar gara. Bako pertsonaek gainerako eskatzen digu — lehen azaldu gabe. Biltzenu. Bitarte, esanzi zein da.

Guztira erakustuta/eginduta:

FACILITADOREA: Ikusi zure bileraan agertukoa da eta. Bako pertsona, zerbait moztu zuen. Zerbait moztu zuen, zerbait moztu zuen. Plan bateko ez. Helari bateko ez. Zerbait egin ari direneak.
FACILITATOREA: Hau da erdiestaltza nola da itxontzea.

FACILITATOREA: Modu gure betiko itxiten.

FACILITATOR: Biologia ulertu da.
HONDOURENAK: Biologia ulertu daiteke.
FACILITATZAILEA: Modeloa zigiltzea da.
BIDEAK: Aurreko erantzuna aldatu daiteke.
FACILITATOREA: Lan zohatakoa da eta egiteko merekoa da.
Mondoak: Lanak zohatakoa da eta egiteko merekoa da.
Hitz egin.

Harrika
Osteoko Psikodrama Sesioen Programazioa
Barante minutuak — kurkuma osoa

Ora	Fase	Zer gertatzen da
	Hasiera	Estrukturen batezko hasiera: ur, lanberea, helburu adierazpena, hasieranko sententzia
	Ingizun-ritua	Lau goihak guztienak — izena, motua, hitzkiztunak, aurretik
	Modulu 1 — Objetoaren Rituala	Polteko itxurrak edo objektu egokitzakoa, grupari lotuta dagoen substantiarako rituala
	Modulu 2 — Stigmatizazio Simulazioa	Etiketa, munduko simulazioa, berri-perspektiva kartela, osaketa
	Modulu 3 — Klisheak Dekonstrukzioa	Aiztu eta ahaztu — Arraketa letraren dramatizazioa
1:05–1:25	Modulu 4 — Txestea	20 minutako prestakuntza, 4 situazioak, rolek aldatzea, analisiunea
1:25–1:35	Modulu 5 — Laramendura Ikuraketa	Bako pertsona oso batko erakundeak lan egiten du
1:35–1:45	Itxut + Integrazio	Standard Kernel itxitea eta minutu 10ko parteagaltza irekia fakultatutua

Saio Tartean Erabili Korrekte Moduluak
Lehen psikodramatikoa saioa: Modulu 1 (Objektu Rituala) bakarrik — txartelak formatua aurkitu dezaintela, modu gehiagoatu baino lehen.
Bigarren saioa: Modulu 1 + Modulu 2 (Stigmatak Simulazioa)
Hirugarren saioa: Modulu 3 (Klisheak Dekonstruizioa) — txartelak askotan elkarrekin eta erabiltzen ari diren hizkuntza aztertzeko prestak direneentzat egokia.
Lauetarako saioa: Modulu 4 (The Bust) — kitxarotzaileak konfiantsa gehiagokoa eskatzen du; txartelak lehen ez dute saio hiru elkarrekin izan, ez saiatu.
Modulu 5 (Osaketa-Zeriketa) — betiko, psikodramatikoa saio guztietan, amaieran.
90 minutoko iraunpen osoa: hilabeteko rotea, gehiagokoa — hitzak aktibazio-gehikoak dira; txartelak integratzeko saioak artean mitateko biltaritzaak behar

dituzte.

-
-
-
-
-
-